

Piramida zdrowia.

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

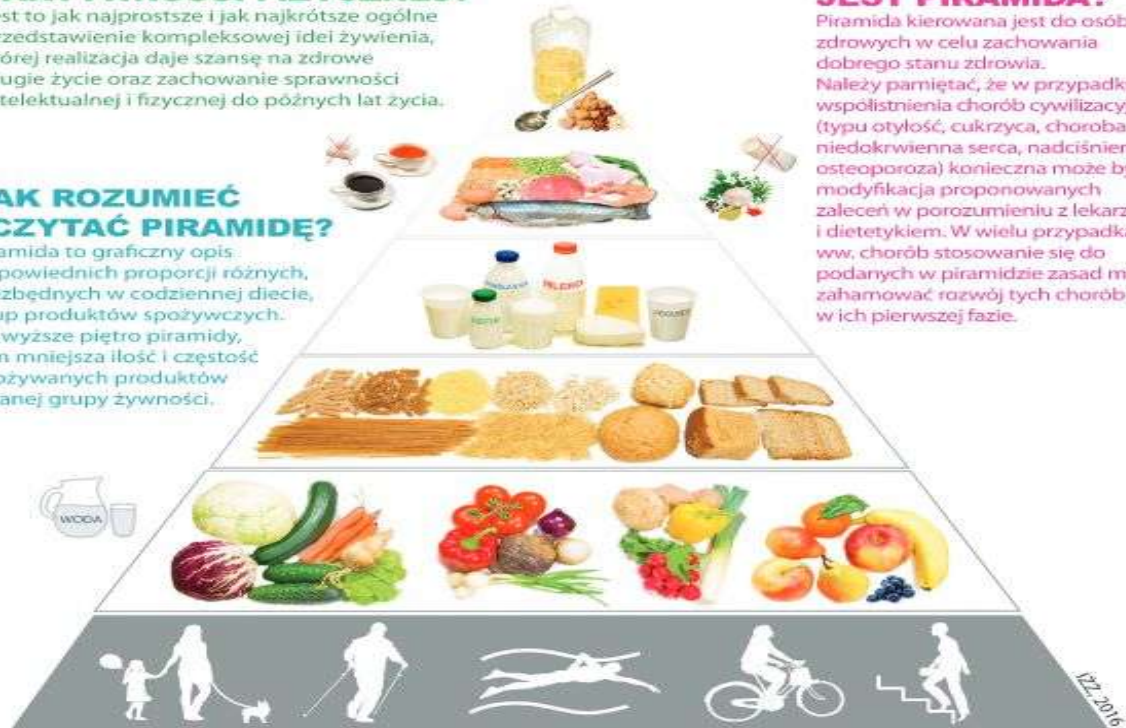
Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach ww. chorób stosowanie się do podanych w piramidzie zasad może zahamować rozwój tych chorób w ich pierwszej fazie.



1. Co to jest piramida zdrowia?

Piramida zdrowia przedstawia zasady prawidłowego odżywiania. Informuje nas o tym ile porcji różnych produktów powinno się znajdować w naszych codziennych posiłkach, które spożywamy. Po raz pierwszy piramidę opracowali uczniowie kanadyjscy około 30 lat temu.

2. Podstawy piramidy.

W ciągu ostatnich dziesięciu lat wzorcem dla nas była piramida zdrowia. Została opracowana przez naukowców w USA. W Polsce została przyjęta przez Instytut Żywności i Żywienia. Podstawa tej

piramidy czyli:

POZIOM 1 : 6-11 – porcji chleba, płatków śniadaniowych, ryżu czy makaronów.

POZIOM 2 : 3-5 – porcji warzyw i 2-4 porcji owoców.

POZIOM 3 : 2-3 - porcji mleka, jogurtów i serów, 2-3 porcji mięsa.

POZIOM 4 : rzadko cukier i tłuszcz.